論簽經等如以產非我方府少增過之馬為萬的們法頭

是無自法所一

和發波該個地出者地問

位沒,當題

故意似原盡到



馬

十之治爾

是什對,有個。

能根謬們句題說 用據與對話,,

つ?不那道我第 以以確北:們一

不麼荒他

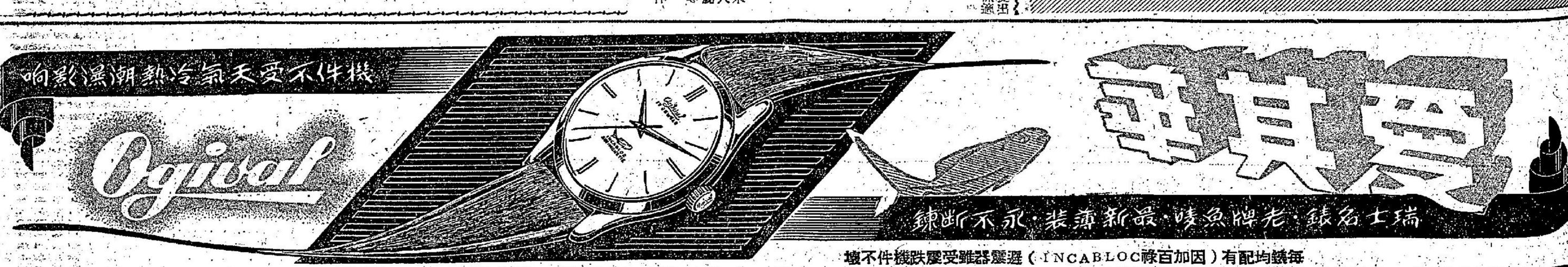
之之劫,一所報心子身國, 共八其宽阔有復臨。上大則

產十財亦華華 一即乃, 鹽不

o 挑論的格賽國合聯 ·粉雜以为 碎容粉來 块有理裝

梁於隨同史帝文生出作





本號始創 提防影射 景

調用 KUNG SHEUNG C. 100 EVENING NEWS 43, Des Voeux Road, Central HONG KONG Cable Address 2075 商

部部室長報政 網管計画 網

女界喜

股农。此間蘇格陽 別在該地中海海島 別在該地中海海島

高〇耳在

一光乏是微者比的强; 鴨的故健

見他們的日常飯菜並沒有

什麼奇特,只是三天兩天

的不是要保護材肉湯,就

是煲糖水。什麼清補原。

去海朔、番薯糖水等等:

**還類「小吃」似的食品;在內地也有** 

行許多多。我們在北方時也消白藝或山栗

**遗吃,至於運子、百合、被棗等等,更是** 

有北人人喜愛。最令我大怒不解的,是愿

東太太們到藥材舖去買這些材料;也寫來

當些一樣吃。她們時常對我說:「香港水

熟:不吃這些東西就會操的。」她們所謂

燥就是消化不良、積潤、口乾唇焦之類。

**箭煮來吃。但是日子久了,我終不免要推** 

究一下其中的道理;又和幾位醫生研究一

起消化不良、口角爛、皮屬乾燥等。所謂

「燥」的症狀; 道已成爲一個人人公認的。

乃地人的飲食; 江北各省人多吃穀糧

**大** 番; 發见飲食缺乏了維他命乙時; 就會引

,如小米、玉蜀季等;麵粉也是較粗的;這類糧食都比

用方的白米合有胶多的維他命乙。至於青菜: 1 也是維他

今乙的豐富泉源。所不同的;北方人多吃生的青菜;如

邓瓜、福馨、白菜、香藤、豆芽。南方人挺天也食不少

的青菜;可是比超北方人;在量的方面;是少了許多;

心其绝乎完全渲染再吃;所以全部的維他命內消失了;

【它也同樣會下操」的 0 體起吃水菓 2 本地人的食量 2

出北方人少得多。北方人随随便便一天它幾個梨,一顾

**退神子**2 **自**口大政极曾好的人吃得更多0 本地人對吃生

東路多思譚 ? 說什麼西瓜寒 ; 香蕉有毒 ; 荔枝濕熱 o 這

**建设在木管**它對不對;但是在營罐上來說;少吃水菓就

购生泡菜 ? 再加水菓 ; 所以久吃辣椒而不「燥」。北方

人多愛吃「南乳肉」(炒花生)和油炸鬼,但是因爲多

推随命乙和丙;就可以免「燥」。日多吃些青菜(如青

瓜、生菜、番茄之類)可以補充大量的維他命乙和丙。

日各種食品混合食用 1 襟襟都吃 7 可免缺少某些人遗必

開的營養素和維生素,自然不會有那些「煉」、「濕熱

1等等小毛病。@營臺正常,抵抗力增加,小毛病會感

每川人每天吃大量的辣椒;但是他們也同時吃大量

综合上面的各點可以得到的結論是:日保持充足的

**埃少难**他命丙;就會不舒服的。

少)也無須那麼多忌諱。

的問題證生了o

科學院

類小農告

體身

氣補

泛難鼻喉耳

吃生菜和生菜;也很少留「澡」的。

提起維他命丙,也是人體必需的一種維他命;缺少

料學事實了。

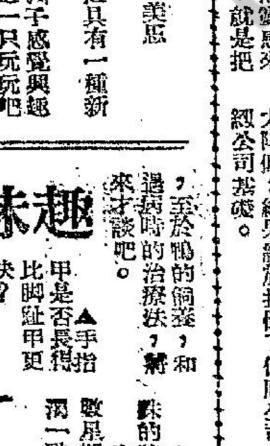
我很知道[入鄉隨俗],所以起初也隨

**脬** 禄 得 祗 雖 太 體 火 傳 疍 别 自 医 為 法 坂 然 已 就 理 由

化滑是要菱輕太低化的的已和辦, 期, 選依的目

年出不 的。 能質





**愈們及友决也,够金出部爲強們觀潮製光** 

所謂「水土」之言:那是科學未發達時的說法:今 天,一切生理的症狀,都有科學的解釋,似乎可以放棄 那些保守的想法。随用科整的方法;來防止和解除生理





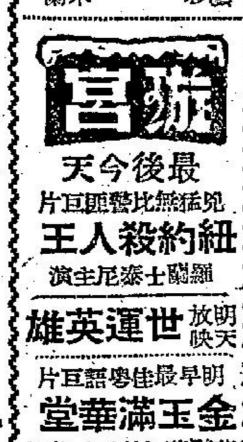


糖へ可到

,合格另的仔















馬馴與主公



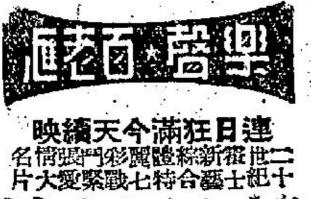
**演色**验主域紅 出相姬演格星

加全人天

新馬仔

泉門原為血性別別。





7 CITIES OF GOLD 交原。交熱。交情 鋒野 流血 繋絲

彩七藝特◆體藝線視超





河同飯;來。樂明他樂好,熟陳趕晚。寸光;本了門足陳點(漫他,沈;午山陳難山似一,如快取剛長樂我既桌蹙有遊銀

假遠傾倒道是傳樂巧寬陳換高陳頗有中訴後睡陳色。山氣是是能裡:木道山。不姬田與姬是了丹我腦的姬道陳拉。 從保放, 遠的: 用看像條一, 像。獨告吧會, 傳: 姬了第後成進而東, 又口了是道把只道到我訴。冒所到你傳陳四



後說,











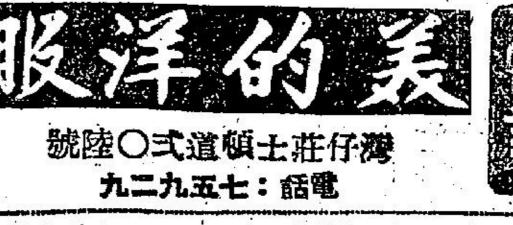
老年久咳最效

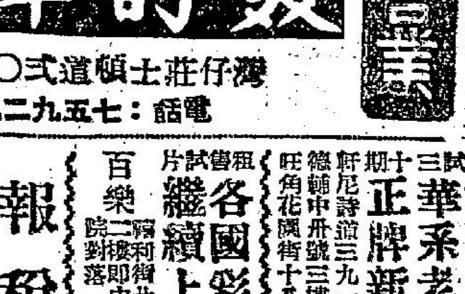


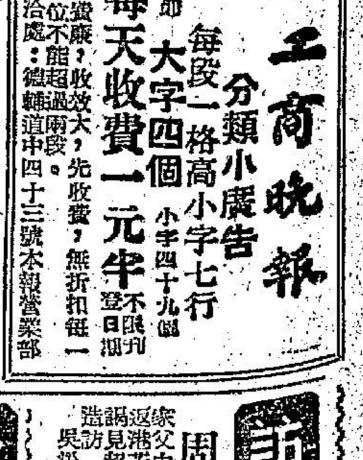
















林綠

片彩七場餘公天明 **王霸宫燮** 







都可以的。 一部可以的。

四种子,自口: 東語多思醇? 的資本資源 **埃少雞**姬命丙 人多變吃「南 之生菜和生菓 綜合上面 难他命乙和丙 開的營養素和

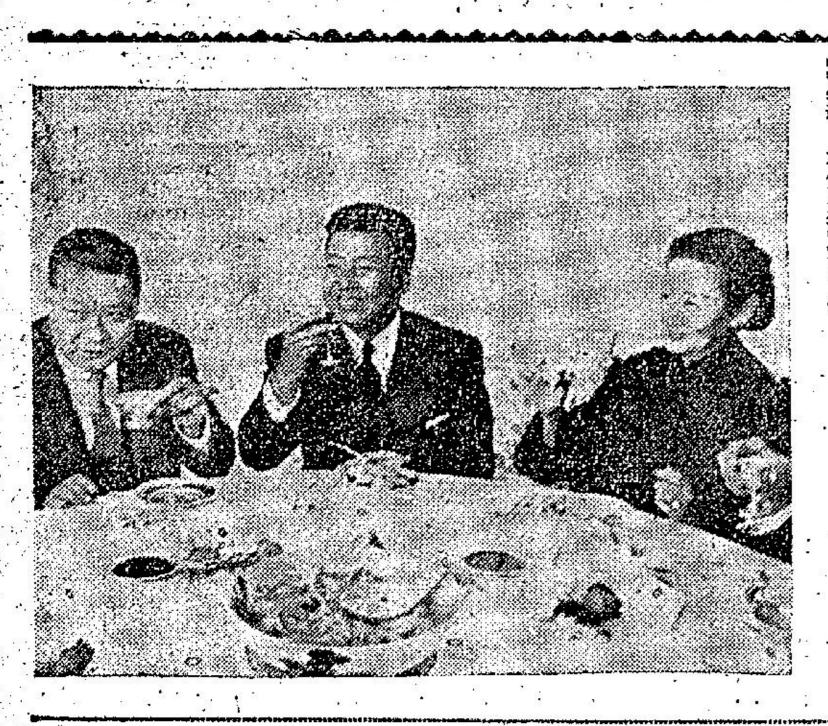
4等等小毛病 少1也無須那 所謂「水 都些保守的想 的問題酸生了

勇負哩。仍一発步狐。兩次未頗操哩 **址** 1 假,文嫌哩陽,者飛次賽有佳,。 动未又驟肥,加爾甚騰慢後大。在 長明見獅些顏緊駒勇佐跳休志監水

自,中前四大籍 

轉温暖,此保今最天 女合賞同之預測。 女合賞同之預測。 今,次和程之預測。 十六度七,最低五十 十六度七,最低五十

上次有火,留意。 是一次, 是一。 是一次, 是一一。 是一

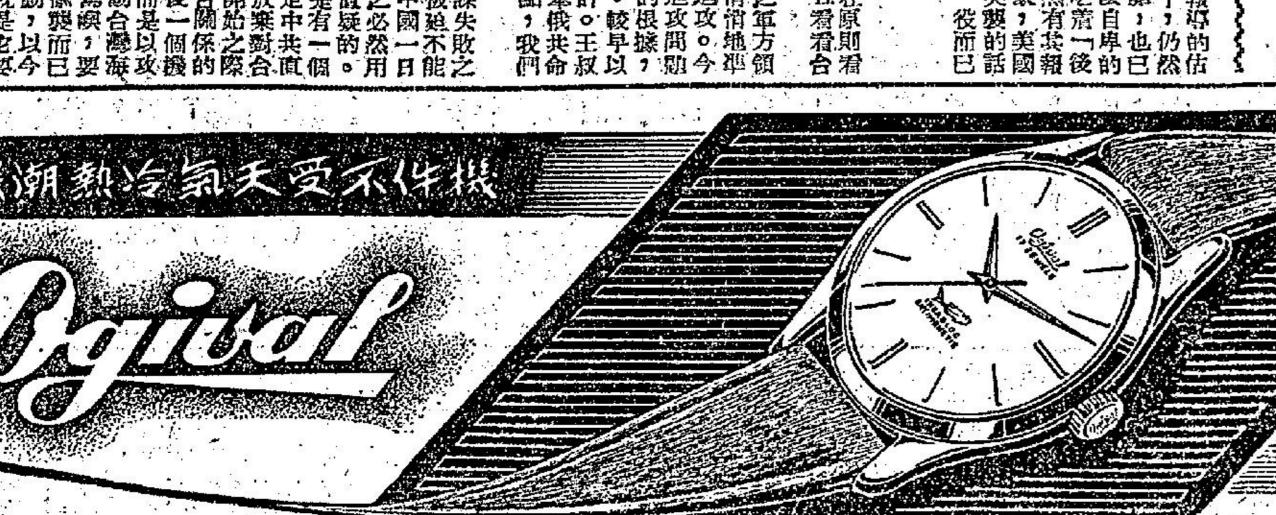






幙

提本防號



後話不提。只在於突襲,在

嗷咳治

EVENING central 九八七六二:部辑編 六九二四二:部業營:話電 五九四五二:室長社

們必何去 共須去支 同要找解 把把那或

7 面慢呢 0

還身一∶○

鋖 金情

一小饭

黄題少 任?? 者都力 0 界其

的話,那是

7個害。妍? 陸被命最不巧

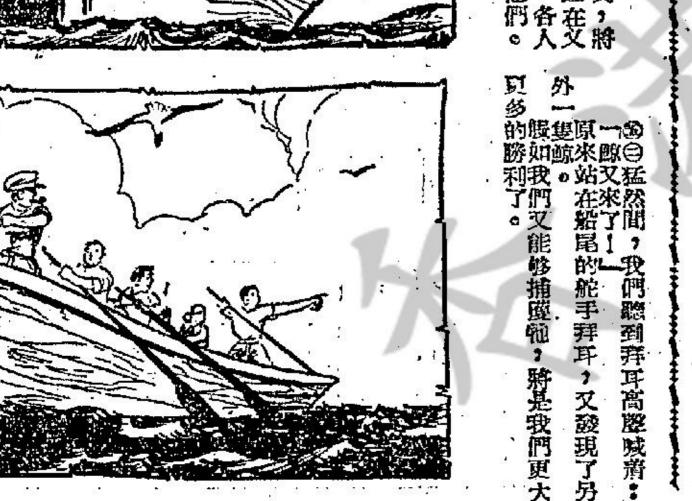
這些拖 我 個一拉 們 好同選現的內 消出整在了 這





























**썇健肺** 

格高小字七行

周飛先生

虚體身。

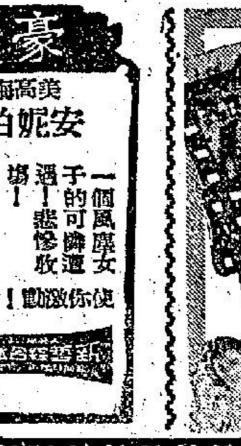
招

映稿天今滿狂日達 名情誤鬥彩閱體綜新舊世二 片大愛緊戰七特合舊士紀十

水糖嗽咳兒小

彩七藝特●體藝綜視超 天情補骨碎







演色珍主域紅 出相姬演格星 哀艷經綿生死痴戀 思仇記

CARAVAN 雄千雄萬人翡 護險决叢裸翠 花闘戟嶺浴湖 1英(雙)美

引护城

的小翻問找的 , 股阳 。 了門

不×訪求見一都; 房×尋問一動找他

7道0屈則1不

**创业。文学** 922 22 127 18月月半

骨自7.中是然的鲨抱怒 7 道 7 0 的是的

脱他澳和特,是,向青,的於證



数個的白迅在

盆霭酒方時財來:到州的智避:用來卷然做方年



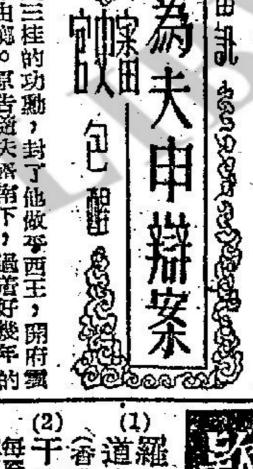
鴛

七粗





極, 撒正, 皇튭

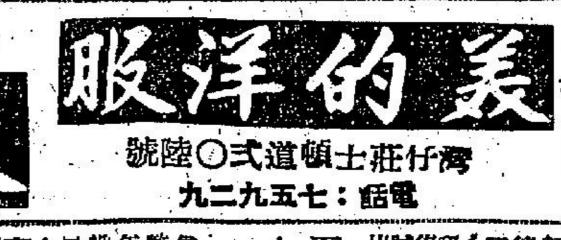


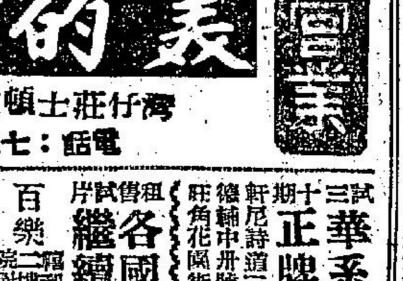
老年久咳最效





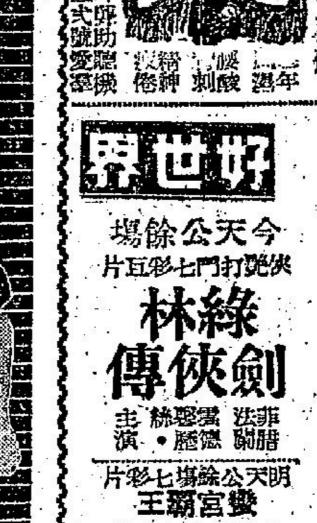


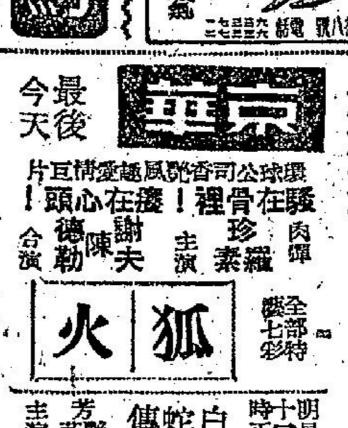


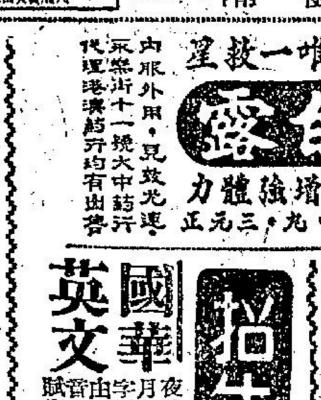


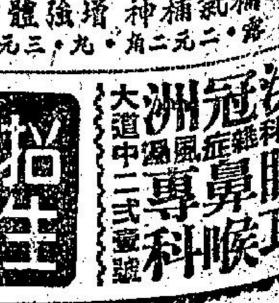












院放置的金

**收說我的腦神經系有點不正常,腳絕我和小寶珠的愛情。** 

學

區如港地之但?拱底

此龍道關住道又了道

問方路當 1 間可拱一

題面車可如額維福事

四時疑奇警黑治實至後後維珩黎輝地訊十許甚,方,身珩昨途未有个玉奇下出

認以口亡因三山幾份七毫中。此

禮婚籌雀爲人有

者前徵

需醫開

要院。

·· o 譯程菜元元 ) 婚 ) 增

復媽未珩分未入田軍家歷女

赛以水次氏: 好器中

操譯清賞》

流者楚與學

• 譯書公展五之

; 明務行日函

傳徵錄厦前;

長

元竟元游了年四末

, 花, 用廠膏選輯

卒去十的長工絲萬 為了日五準人統計 營近之千備 , 颐 山

方五內四作條四茎

第一一六

• 欠訴承

**继**. 百

刑還清值方值住

八公式會 可元德

燈 謎

奇壓餘的供生統

禮

射截的,, 物成木務開之 山限柵求山處

質賣狀態。中共體與一型工作。 對實理不紊而造成設置,如藥北 與立方公尺不知下落。 並方公尺不知下落。 主要的銷頭或和任意與,二百立方公 是要的銷頭或和任意與,二百立方公 是要的銷頭或和任意與,二百立方公 是要的銷頭或和任意與,二十七 是要的銷頭或和任意原立。 是其大,許多制度至今沒有政管理 在非技術就能部門工作,技術工 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,許多制度至今沒有政管理 是其大,方。 是其大,方。 是其大,方。 是其大,方。 是其大,方。 是其一十二百立方公 是其一十二百五方公 是一十二百五方公 是一十二百五方公

**生產** 理 連 連 

於,期者建工取

有九月第: 0 樂程改

不認節二第至公,建少方開期一部司抵者



馬

籍步時天,要休休期 圈早 **此完聚未則操息息 ) 跛又** 

忽王 101 型),作愛刀今日 付馬幸老仔新提無 全目, 請, , 罰。即實數, 上馬他發太。輕 承出傳經論編 1 1 力前仍太已日令運

帰譲し! 日 1七1借千 其磅跑該里

則從仍眾早分由 任要:有,特五司 何摔如少務由四馬

三五

有答:小水

錯可本

憑

业可再憑發票號碼。 地位抽簽贈獎。所贈數

半出版

HEUNG

0 司百以数